

Schluss mit Migräne

„Mir geht es heute prima!“, sagen diese Frauen. Jahrelang litten sie unter unerträglichen chronischen Kopfschmerzen. Was ihnen geholfen hat? Drei ungewöhnliche Therapien



Verena Lutzahr (40, verheiratet, zwei Söhne, vier und drei Jahre) hatte seit ihrer Jugend Migräne. Durch Hypnose wurde sie nicht nur schmerzfrei, sondern auch entspannter

„Im Stress denke ich einfach an Relax-Sätze“

Ihre Therapie: Hypnos-Methode. In Trance lernte sie ihre unbewussten Reaktionsmuster aus der Kindheit kennen – und durch Selbsthypnose kann sie nun blitzschnell entspannen

Freunde treffen, nach Feierabend gemeinsam Cocktails trinken, den Sonnenuntergang beobachten – Verena Lutzahr genießt die Sommerabende im Biergarten an der Spree. Lange hat sie das vermisst. Im Job kümmerte sich die Sozialpädagogin um Jugendliche, daheim um Mann und zwei Söhne. Wenn sie dann mal Zeit für sich hatte, kam die Migräne. „Fast jedes Wochenende war ich außer Gefecht“, erzählt die Berlinerin. „Ich konnte mich nur im dunklen Zimmer verstecken.“ Durch einen Fernsehbeitrag erfuhr sie von der „Hypnos-Methode“ und vereinbarte sofort einen Termin am Hypnos-Zentrum in Berlin.

„Wir wissen, dass unbewusste Reaktionsmuster aus der Kindheit uns auch im Erwachsenenalter noch beeinflussen können“, erklärt Nikolai Hanf-Dressler, leitender Therapeut des Zentrums. „Wenn etwa in der Psyche verankert ist, dass man stets folgsam zu sein hat, kann das zu Stress führen, wenn man sich durchsetzen muss. Und der Körper kann darauf mit Kopfweh reagieren.“ Seine Methode kombiniert Hypnose mit energetischen Techniken und psychologischer Kurzzeittherapie. Das Ziel: Migräne auslösende Reaktionsmuster aus Kindertagen zu erkennen und aufzulösen. Damit die Psyche entspannt und der Körper nicht mehr mit Schmerzen auf Stress reagiert. „In den Sitzungen kam heraus, dass ich früh gelernt hatte, Einzelkämpferin zu sein“, so Verena Lutzahr. „Damals war diese Strategie hilfreich. Jetzt aber führ-

te sie in die Überlastung, weil ich unbewusst stets alles allein schaffen wollte.“ Der Therapeut führte sie unter Hypnose in ihre Kindheit. In Trance erlebte sie noch einmal Situationen, in denen sie auf sich allein gestellt war und ihre Kämpfernatur entwickelte. „Die Klienten fühlen sich dann genau so wie als Kind“, sagt Nikolai Hanf-Dressler. „In der Hypnose entdecken sie Reaktionsmöglichkeiten, die ihren erwachsenen Fähigkeiten entsprechen. Diese neuen, konstruktiven Verhaltensweisen kann man im Unterbewusstsein verankern.“ Zudem brachte er Verena bei, wie sie sich in Stresssituationen mit einer speziellen Tiefen-Selbsthypnose entspannen kann.

Eine Technik, die Verena Lutzahr regelmäßig nutzt. Wenn sie spürt, dass sie gestresst ist, setzt sie sich an einen ruhigen Ort, führt ihre Zeigefinger zusammen und fällt reflexartig eine halbe Minute in Trance. Relax-Sätze dringen dann ins Unterbewusstsein, etwa: „Mein Kopf fühlt sich frisch und klar an.“ „Nach nur drei Halbtagesterminen war die Migräne verschwunden. Die Therapie hat mir zudem geholfen, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und Aufgaben zu verteilen“, sagt sie stolz. „Ich bin im Inneren nicht mehr das Mädchen, das alles selbst erledigen muss. Das fühlt sich toll an – nicht nur, weil die Migräne weg ist.“ Familie und Freunde bestätigen ihr: Sie ist jetzt ausgeglichener und fröhlicher.

Eine Halbtagestherapie gibt es ab 960 Euro. Die Krankenkassen zahlen die Kosten in der Regel nicht. Infos: www.hypnose-zentrum.com